

Freiheit im Kopf!

Starter-Karten

Freimachende

Gedankenmuster und Glaubenssätze

Anleitung für den Umgang mit den Starter-Karten

Mit diesem Set können Sie Ihre ganz individuellen positiven und freimachenden Glaubenssätze finden. Das Set besteht aus 20 Karten mit Satzanfängen und 50 Karten mit Hauptwörtern bzw. Themen. Sie unterscheiden sich farblich auf der Rückseite.

Den Glaubenssatz finden

Um Ihren Satz zu finden, legen Sie die beiden Stapel verdeckt und aufgefächert vor sich hin. Nun wählen Sie zuerst eine Karte aus den Satzanfängen aus und dann eine Karte aus dem Themenstapel. Das können Sie intuitiv tun, indem Sie sich auf die Karten konzentrieren und eine Karte ziehen. Wenn Sie den kinesiologischen Test beherrschen, dann können Sie ihn hier optimal einsetzen. Sowohl für sich selbst, wie auch für andere.

Den Glaubenssatz bilden

Haben Sie einen Satzanfang und ein Thema gefunden, dann formen Sie Ihren persönlichen Satz aus diesen beiden Karten. Einige Beispiele:

1) Aus dem Satzanfang ‚Ich nehme ... an.‘ und dem Thema ‚Lebensfreude‘ ergibt sich der Glaubenssatz ‚Ich nehme Lebensfreude an.‘

2) Sie haben den Satzanfang ‚Ich bin es wert ...‘ ausgewählt und das Thema ‚Glück‘, so ergibt sich der Satz ‚Ich bin es wert Glück‘. Damit es einen sinnvollen Satz ergibt, ist es erforderlich, den Satz etwas umzuformen. Zum Beispiel ‚Ich bin es wert, Glück zu haben.‘ oder ‚Ich bin es wert, glücklich zu sein.‘ Eine weitere Möglichkeit ist ‚Ich bin das Glück wert.‘ Alle Versionen sind möglich. Wählen Sie für sich immer die Version aus, die Sie am meisten anspricht.

3) Der ausgewählte Satzanfang ist ‚Ich darf...‘ und das ausgewählte Thema ist ‚Entwicklung‘. Daraus können die Sätze ‚Ich darf entwickeln.‘, ‚Ich darf mich entwickeln.‘ gebildet werden. Hier war es erforderlich, das Hauptwort umzuformen, damit es einen sinnvollen Satz ergibt.

Weitere Möglichkeiten sind ‚Ich darf Entwicklung erfahren.‘, ‚Ich darf Entwicklung erleben.‘ In diesem Fall braucht das Verb ‚dürfen‘ noch eine Ergänzung. Entscheiden Sie selbst von Fall zu Fall wie der optimale Satz für Sie lautet.

Zwei Themen-Karten auswählen?

Sie können auch zwei Themen-Karten auswählen. Vielleicht benötigen Sie sogar zwei Themen-Karten. Hier ist ein Beispiel dafür.

Der Satzanfang könnte sein ‚Ich vertraue ...‘ das Thema könnte sein ‚Gerechtigkeit‘. Das ergibt den Satz ‚Ich vertraue auf die Gerechtigkeit.‘ Wenn Sie nun eine weitere Themen-Karte auswählen, zum Beispiel ‚Geborgenheit‘, dann ergibt sich der Satz ‚Ich vertraue auf die Gerechtigkeit und bin geboren.‘ Auch hier war es erforderlich, ein Hauptwort umzuformen. Wann immer es Ihnen passend erscheint, können Sie so vorgehen.

Wenn das Thema bekannt ist, ...

... dann brauchen Sie nur einen Satzanfang auszuwählen und Sie können Ihren Glaubenssatz mit dem bekannten Thema bilden.

Den Glaubenssatz verinnerlichen

Wenn Sie Ihren Glaubenssatz gefunden haben, dann ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Satz beschäftigen, um ihn zu verinnerlichen. Hier sind einige Methoden, die Sie verwenden können.

1) Sie können sich den Satz auf einen Zettel schreiben und täglich bei sich tragen.

2) Oder sie kleben einen Zettel mit Ihrem Satz an den Badezimmerspiegel. So sehen und lesen sie ihn regelmäßig und werden immer wieder daran erinnert, was er ihnen sagen will.

3) Es ist auch möglich, dass Sie sich den Satz mehrmals täglich einige Male laut vorsprechen.

4) Wenn Sie beim Aussprechen des Satzes eine Hand an Ihre Stirn und die andere Hand an Ihren Hinterkopf legen, dann verstärkt das den Effekt des Aussprechens.

5) Sie können aber auch mehrere Maßnahmen kombinieren und gleichzeitig anwenden. Wichtig ist nur, dass Ihr Unterbewusstsein immer wieder an den positiven, freimachenden Inhalt Ihres Satzes erinnert wird, damit der darunter liegende einschränkende Satz (auch wenn er nicht bewusst ist) in Vergessenheit gerät.

Gehen Sie kreativ und spielerisch mit diesem Karten-Set um. Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie nicht, mich anzurufen oder mir eine Mail zu schreiben. Ich stehe jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, wenn Sie sich mit Ihren Glaubenssätzen beschäftigen.

Birgit Hohaus